

# Breville®

Breville is a registered trademark of Breville Pty. Ltd.

Breville es una marca registrada de Breville Pty. Ltd.

## Breville Customer Service

### Breville Centro de Servicio al Cliente

#### US Customers - Para Clientes en Estados Unidos

✉ 2851 E. Las Hermanas Street  
Rancho Dominguez  
CA 90221-5507

☎ Centro de Servicio al Cliente: 1 (866) BREVILLE

Email [askus@brevilleUSA.com](mailto:askus@brevilleUSA.com)

#### Canada Customers - Para Clientes en Canada

✉ Anglo Canadian  
2555, avenue Aviation  
Pointe-Claire (Montréal) Québec  
H9P 2Z2

☎ Centro de Servicio al Cliente: 1 (866) BREVILLE

Fax (514) 683-5554

Email [askus@breville.ca](mailto:askus@breville.ca)

[www.breville.com](http://www.breville.com)

© Copyright. Breville Pty. Ltd. 2003

Due to continual improvements in design or otherwise,  
the product you purchase may differ slightly from  
the one illustrated in this booklet.

© 2003, Breville Pty. Ltd.

Este manual esta registrado. Cualquier uso de los gráficos  
o fotografías se considera una violación a los derechos de  
Breville Pty. y se actuará conforme a la ley.

Debido a los continuas modificaciones en el diseño  
y otros elementos, el producto que aparece en este  
folleto puede ser ligeramente diferente.

Model JE95XL

Issue 1/03

PACKAGING CODE - AM

# Breville®

# Juice Fountain® Plus

## 2 Speed Professional Juice Extractor



## INSTRUCTIONS FOR USE AND RECIPE BOOK

Model JE95XL

IMPRESO EN PAPEL  
RECICLADO



PRINTED ON  
RECYCLED PAPER

## CONTENTS

	Page
Introduction	3
Breville recommends safety first	4
Know your Breville Juice Fountain	6
Assembling your Breville Juice Fountain	8
Operating your Breville Juice Fountain	11
Disassembling your Breville Juice Fountain	13
Care and cleaning	15
Trouble shooting guide at a glance	17
Tips on juicing	18
The inside information on juice	18
Purchasing and storage of fruit and vegetables	18
Preparation of fruit and vegetables	19
The right technique	19
Getting the right blend	20
Using the pulp	20
Fruit and vegetable facts	21
Recipe ideas	23
Fresh starts	23
Vitamin replacers	25
Liquid lunches	26
Icy coolers	28
Spirited juices	30
Energy fuel	31
Fiber favorites	32
Warranty	36
Spanish instructions	37

## Juice Fountain® Plus

# Congratulations

on the purchase of your new Breville Juice Fountain  
2 Speed Professional Juice Extractor.



## BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST

# IMPORTANT SAFEGUARDS



We at Breville are very safety conscious. We design and manufacture consumer products with the safety of you, our valued customer foremost in mind. In addition we ask that you exercise a degree of care when using any electrical appliance and adhere to the following precautions:

### READ ALL INSTRUCTIONS

- Carefully read all instructions before operating and save for future reference.
- Always use the Juice Fountain on a dry, level surface.
- Do not push produce into the feed chute with your fingers. Always use the food pusher provided.
- Do not touch the small cutting blades in the base of the stainless steel filter basket.
- Blades on the basket are sharp. Handle with care.
- Do not leave the Juice Fountain unattended when in use.
- Always make sure the Juice Fountain is properly and completely assembled before operating. The unit will not turn ON unless properly assembled.
- The use of attachments not recommended or sold by Breville may cause fire, electric shock or injury.
- Always turn the Juice Fountain off and then disconnect from the power outlet when not in use or when assembling or dismantling parts and before cleaning.
- Always make sure the juicer cover is clamped securely in place before motor is turned on. Do not unfasten clamps while juicer is in operation.
- Ensure that the switch is turned to the OFF position after each use and that the motor has completely stopped before disassembling.
- Avoid contacting moving parts.
- Do not put your fingers or other objects into the juicer's feed chute opening while it is operation. If food becomes lodged in the opening, use the food pusher or another piece of fruit or vegetable to push it down. When this method is not possible turn the motor off and disassemble to remove the remaining food.
- Regularly inspect the supply cord, plug and actual appliance for any damage. If found damaged in any way, immediately cease use of the appliance and call Breville Customer Service on 1-866-BREVILLE.
- Children should not be allowed to operate this appliance and close supervision is necessary when this appliance is used around children.
- This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
- To protect against the risk of electric shock, do not put the plug, cord or motor base in or around water or any other liquid.



**WHEN USING THE JUICE FOUNTAIN ON HIGH SPEED, DO NOT RUN THE JUICER CONTINUOUSLY FOR LONGER THAN 4 MINUTES AT A TIME WHEN JUICING HARD FRUITS AND VEGETABLES.**

**EXTRA WIDE FEED CHUTE. DO NOT PLACE HANDS OR FOREIGN OBJECTS DOWN FEED CHUTE. ALWAYS USE THE FOOD PUSHER PROVIDED.**

## BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST cont'd

- Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, or touch hot surfaces or become knotted.
- Do not place this appliance or cord on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch a heated oven.
- Always turn the appliance off and disconnect from the power outlet when the appliance is left unattended, when not in use, before cleaning, before attempting to move the appliance.
- For any maintenance other than cleaning call 1-866-BREVILLE.
- This appliance is for household use only.
- This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.

### ELECTRIC CORD STATEMENT

Your Juice Fountain has a short cord as a safety precaution to prevent personal injury or property damage resulting from pulling, tripping or becoming entangled with the cord. Do not allow children to be near or use this appliance without close adult supervision. If you must use a longer cord or an extension cord when using the appliance, the cord must be arranged so it will not drape or hang over the edge of a countertop, tabletop or surface area where it can be pulled on by children or tripped over. To prevent electric shock, personal injury or fire, the electrical rating of the extension cord you use must be the same or more than the wattage of the appliance (wattage is marked on the underside of the appliance).



**Your Breville appliance comes with the unique Assist Plug™, conveniently designed with a finger hole in the power plug, for easy and safe removal from the outlet. For safety reasons it is recommended you plug your Breville appliance directly into the power outlet. DO not use in conjunction with a power strip or extension cord.**

# SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

## KNOW YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN

Patented extra wide feed chute fits whole apples, carrots, tomatoes and peeled oranges. Makes juicing fruit and vegetables fast and easy.

Food pusher for pushing whole fruit and vegetables down the patented wide feed chute.

Safety locking arm - Juice Fountain will not operate without juicer cover in place and safety locking arm in place in the vertical operating position.

Juicer cover (dishwasher safe).

Large pulp container with integrated handle (dishwasher safe).

Stainless steel micro mesh filter basket (dishwasher safe).

Filter bowl surround (dishwasher safe).

Dishwasher safe 1 Liter (34 fl oz) juice jug with integrated handle for left or right handed use.

Slide-in froth separator for removing froth from juice when pouring.

Features the unique Breville Assist Plug™. Easier to insert, easier to remove.



Registered design.

High performance motor base - 850 watt motor.

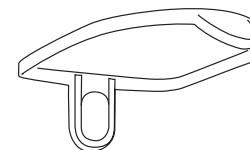
Cord wraps around feet and clips into position under base.

3 position switch with two speeds and OFF. LOW speed for juicing soft fruits with high water content such as watermelon. HIGH speed for juicing hard fruit and vegetables.

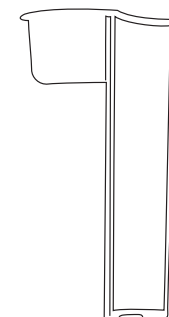
## KNOW YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN cont'd

### JUICE JUG

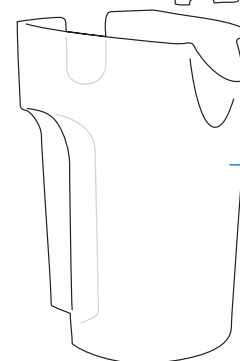
Juice jug lid allows juicer to operate with the lid on, therefore eliminating any splatter during operation. Place lid onto juice jug to store juice in refrigerator.



Slide-in froth separator. Frother attachment ensures juice froth is separated from juice when poured into a glass (if preferred).



1 liter (34 fl oz) dishwasher safe juice jug.



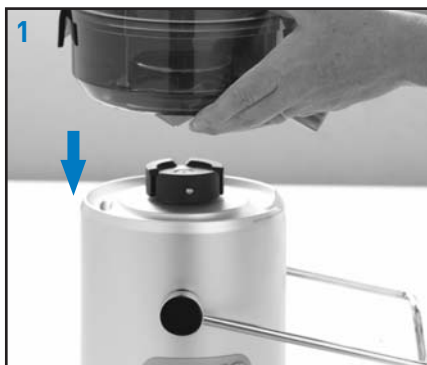
**NOTE!!**

**To have froth in the juice simply remove the slide-in froth separator attachment before juicing.**

## ASSEMBLING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN

### STEP 1.

Place filter bowl surround on top of the motor base.



### STEP 2.

Align the arrows on the filter basket with the arrows on the motor drive coupling and push down until it clicks into place. Ensure the stainless steel filter basket is fitted securely inside the filter bowl surround and onto the motor base.



### STEP 3.

Place the juicer cover over the filter bowl surround, positioning the feed chute over the stainless steel filter basket and lower into position.



## ASSEMBLING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN cont'd

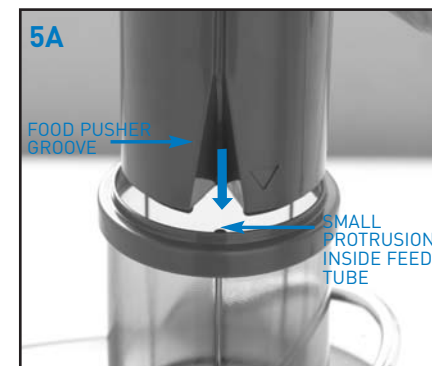
### STEP 4.

Raise the safety locking arm up and locate into the two grooves on either side of the juice cover. The safety locking arm should now be in a vertical position and locked into place on top of the juice cover.

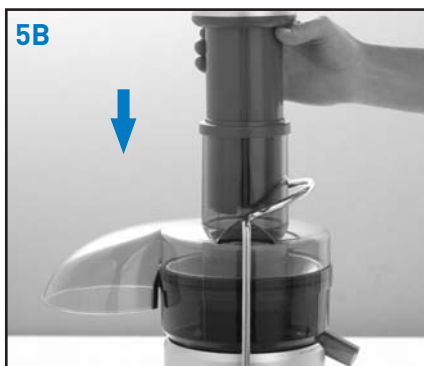


### STEP 5.

Slide the food pusher down the feed chute by aligning the groove in the food pusher with the small protrusion on the inside of the top of the feed tube.



## ASSEMBLING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN cont'd



### STEP 6.

Place the pulp container into position by tilting slightly.

#### Hint:

To minimize washing up we suggest you place a plastic freezer bag (or plastic grocery bag) into the pulp container to collect the pulp.



### STEP 7

Place the juice jug provided under the spout on the right hand side of the Juice Fountain. The lid can be placed on to avoid any splatter.



**NOTE!!**

**A glass could also be used to collect the juice.**



## OPERATING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN

### STEP 1.

Wash your selection of fruit and vegetables ready for juicing.



**NOTE!!**

**Most fruit and vegetables such as apples, carrots and cucumbers will not need to be cut to size as these will fit into the feed chute whole. When juicing carrots place the tip of the carrot into the feed chute last.**

### STEP 2.

Ensure the Juice Fountain is correctly assembled. Ensure the stainless steel filter is thoroughly cleaned before each use (refer to Care and Cleaning on page 15). Ensure you place the juice jug (or a glass) under the spout before commencing juicing.

### STEP 3.

Plug the power cord into a 120V power outlet. Push the two-speed switch either up for LOW speed or down for HIGH speed depending on the type of fruit or vegetable being juiced. Use the speed selector table as a guide for juicing different fruits and vegetables.

### SPEED SELECTOR TABLE

Apples	High
Apricots (stone removed)	Low
Beetroot	High
Blueberries	Low
Broccoli	Low
Brussels sprouts	High
Cabbage	Low
Carrots	High
Cauliflower	Low
Celery	High
Cucumber	Low
Fennel	High
Grapes (seedless)	Low
Kiwi fruit	Low
Mangoes	Low
Melons	Low
Nectarines (stone removed)	Low
Oranges (peeled)	High or Low
Peaches (stone removed)	Low
Pears	High for hard or Low for soft
Pineapple (peeled)	High
Plums (stone removed)	Low
Raspberries	Low
Tomatoes	Low
Watermelon	Low



**WHEN USING THE JUICE FOUNTAIN ON HIGH SPEED, DO NOT RUN THE JUICE FOUNTAIN CONTINUOUSLY FOR LONGER THAN 4 MINUTES AT A TIME WHEN JUICING HARD FRUITS AND VEGETABLES, SUCH AS APPLES, CARROTS, AND BEETROOT. AFTER SUCH TIME, SWITCH THE JUICE FOUNTAIN OFF FOR APPROXIMATELY 1 MINUTE BEFORE YOU RESUME JUICING.**

## OPERATING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN cont'd

### STEP 4.

With the motor running, place food into the feed chute. Using the food pusher, gently guide food down the feed chute. To extract the maximum amount of juice, always push the food pusher down slowly.



### STEP 5.

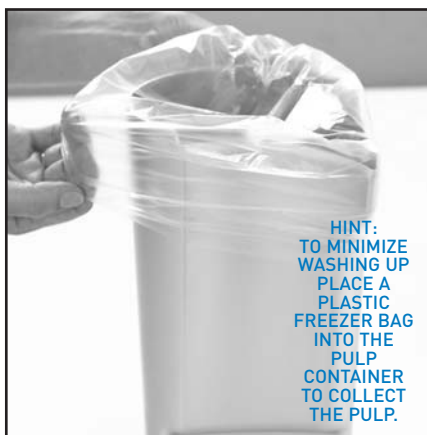
Juice will flow into the juice jug and the separated pulp will accumulate in the pulp container.



**NOTE!!**

The Pulp Container can be emptied during juicing by turning the Juice Fountain OFF and then carefully removing the pulp container. (Replace empty pulp container before continuing to juice).

Do not allow the Pulp Container to overfill as this may prevent correct operation or damage the unit.



**NEVER USE FINGERS TO PUSH FOOD DOWN THE FEED CHUTE OR TO CLEAR THE FEED CHUTE. ALWAYS USE THE FOOD PUSHER PROVIDED.**

## DISASSEMBLING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN

### STEP 1.

Turn the Juice Fountain OFF and unplug.

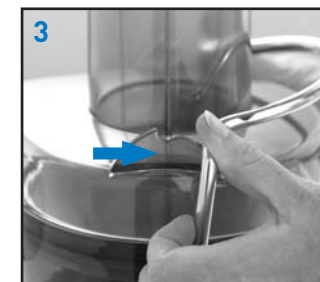
### STEP 2.

Remove the pulp container by holding the handle and pivoting the bottom of the pulp container away from the juicer.



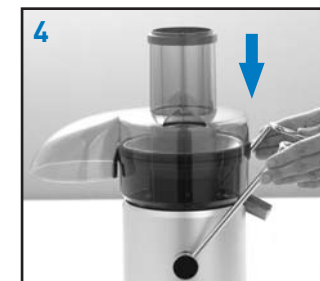
### STEP 3.

Place both hands on either side of the locking arm and pull back and lift over the grooves on either side of the juice cover.



### STEP 4.

Move the locking arm down.



### STEP 5.

Lift the juice cover off the juicer.





## DISASSEMBLING YOUR BREVILLE JUICE FOUNTAIN cont'd

### STEP 6.

To remove stainless steel filter basket, hold base of juicer and turn filter bowl surround by the juice spout.



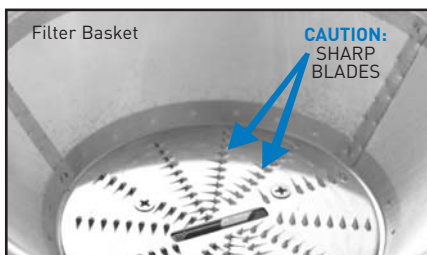
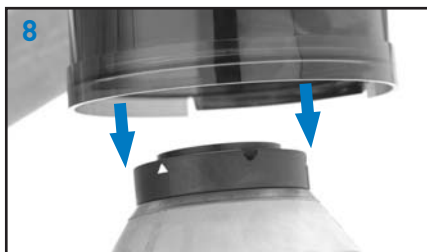
### STEP 7.

Lift off the filter bowl surround with the stainless steel filter basket still in place.



### STEP 8.

To remove the stainless steel filter basket, turn the filter bowl surround upside down and carefully remove the filter basket. (It is recommended to remove the filter basket over the sink).



**THE STAINLESS STEEL FILTER BASKET CONTAINS SMALL SHARP BLADES TO CUT AND PROCESS FRUITS AND VEGETABLES. DO NOT TOUCH BLADES WHEN HANDLING THE FILTER BASKET.**

## CARE AND CLEANING

- For easy cleaning - immediately after each use rinse removable parts under running water (to remove wet pulp). Allow parts to air dry.
- After disassembling the unit (see page 13) all removable parts may be washed in hot soapy water.
- The Juice Fountain juice cover, filter bowl surround, pulp container, stainless steel filter basket and 1 quart/liter juice jug are dishwasher safe (top shelf only).
- Wipe the motor base with a damp cloth.
- Before washing juice jug, remove froth attachment and rinse under running water.
- For consistent juicing results, always ensure that the stainless steel filter basket is thoroughly cleaned using the supplied nylon brush. Using the nylon brush, hold the filter basket under running water and brush from the inside of the basket to outer rim. After cleaning the filter basket, hold it up towards a light to ensure the fine mesh holes are not blocked. If the holes are blocked soak the filter basket in hot water with 10% lemon juice to loosen the blocked holes. Alternatively wash the filter basket in the dishwasher.
- Do not soak the stainless steel filter basket in bleach.
- Always treat the filter basket with care as it can be easily damaged.



**DO NOT IMMERSE THE MOTOR BASE IN WATER OR ANY OTHER LIQUID.**

**THE CENTER OF THE FILTER BASKET AND FEED CHUTE CONTAIN SMALL SHARP BLADES TO PROCESS FRUIT AND VEGETABLES DURING THE JUICING FUNCTION. DO NOT TOUCH BLADES WHEN HANDLING THE FILTER BASKET OR FEED CHUTE.**



## CARE AND CLEANING cont'd

- Discoloration of the plastic may occur with strongly colored fruit and vegetables. To help prevent this, wash parts immediately after use.
- If discoloration does occur, the plastic parts can be soaked in 10% lemon juice and water or they can be cleaned with a non abrasive cleaner.



**NOTE!!**

To assist with cleaning soak the stainless steel filter basket in hot soapy water for approximately 10 minutes immediately after juicing is completed. If pulp is left to dry on the filter it may clog the fine pores of the filter mesh thereby lessening the effectiveness of the Juice Fountain.

For your convenience a nylon cleaning brush has been included with your Juice Fountain.

### Hint:

To minimize washing up place a freezer bag (or plastic grocery bag) into the pulp container to collect the pulp. When juicing is completed simply place the bag containing the pulp into a bin. (Refer page 20 for ideas on using the pulp).



## TROUBLE SHOOTING GUIDE

Possible Problem	Easy Solution
<b>Machine will not work when switched "ON"</b>	The safety locking arm may not be correctly engaged in the vertical operating position with the locking arm located into the two grooves on either side of the juice cover (see picture on page 9 step 4).
<b>Motor appears to stall when juicing</b>	Wet pulp can build up under the cover if the juicing action is too vigorous. Try slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly (refer page 12, step 4). Clean the filter bowl surround, the stainless steel filter and the juicer cover. Select HIGH speed instead of the LOW speed setting.
<b>Excess pulp building up in the micro mesh filter basket</b>	Stop the juicing process. Remove the juicer cover, scrape off pulp. Re-assemble and begin juicing again. Try alternating (soft and hard) vegetable and fruit varieties.
<b>Pulp too wet and reduced extracted juice</b>	Try a slower juicing action. Remove stainless steel mesh filter basket and thoroughly clean mesh walls with a fine brush. Rinse the filter basket under hot water. If the fine mesh holes are blocked, soak the basket in a solution of hot water with 10% lemon juice to unblock the holes or wash in the dishwasher. This will remove excess fiber build up (from fruit or vegetables) which could be inhibiting the juice flow.
<b>Juice leaks between the rim of the Juicer and the filter cover</b>	Try a slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly (refer page 12 step 4). Fruit and vegetables with a high water content (tomatoes and watermelon) should be juiced on low speed.
<b>Juice sprays out from the bowl surround spout</b>	Try a slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly (refer page 12 step 4).

## TIPS ON JUICING

### THE INSIDE INFORMATION ON JUICE

Although the juice drinks contained in this booklet were developed with flavor, texture and aroma at the forefront, the health benefits certainly add to the pleasurable taste experience.

95% of the nutrient content of fruit and vegetables is found in the juice. Liquids extracted from fresh fruits and vegetables form an important part of a well-balanced healthy diet. Fresh fruit and vegetable juices are an easy to make source of vitamins and minerals. Juices are rapidly absorbed into the blood stream therefore being the quickest way in which the body can digest nutrients.

When you make your own juices, you have complete control over what you include in them. You select the ingredients and decide if you need to use sugar, salt or other flavors such as lemon, ginger or garlic.

Freshly extracted juices should be consumed just after they have been made to avoid a loss of vitamin content.

### PURCHASING AND STORAGE OF FRUIT AND VEGETABLES

- Always wash fruit and vegetables before juicing.
- Always use fresh fruit and vegetables for juicing.
- To save money and obtain fresher produce, purchase fruit or vegetables that are in season (see the Fruit and Vegetable Facts chart on pages 21 and 22).
- Keep your fruit and vegetables ready for juicing by washing them before storing.
- Most fruits and hardier type vegetables can be stored at room temperature. The more delicate and perishable items such as tomatoes, berries, leafy greens, celery, cucumbers and herbs should be stored in the refrigerator until required.

## TIPS ON JUICING cont'd

### PREPARATION OF FRUIT AND VEGETABLES

- If using fruits with hard or inedible skins such as mangoes, guava, melons or pineapple, always peel before juicing.
- Citrus fruit can be juiced in the Juice Fountain if peeled first.
- All fruits with pits, hard seeds or stones such as nectarines, peaches, mangoes, apricots, plums and cherries must be pitted before juicing.
- A small amount of lemon juice can be added to apple juice to prevent browning.

#### Hint:

Your Juice Fountain makes invigorating, frothy orange juice. Simply peel the oranges and juice. (It is best to refrigerate oranges before juicing).

### THE RIGHT TECHNIQUE

When juicing a variety of ingredients with varying textures start with the softer textured ingredients on low speed then change to high speed for the harder textured ingredients.

If you are juicing herbs, sprouts or leafy green vegetables either wrap them together to form a bundle or juice them in the middle of a combination of ingredients on low speed to obtain the best extraction.



**NOTE!!**

**If juicing herbs or leafy green vegetables on their own, the juice yield will be low due to the nature of centrifugal juicing, it is advised to juice them with a combination of other fruit and vegetables.**

All fruit and vegetables produce different amounts of liquids. This varies within the same group i.e. one batch of tomatoes can produce more juice than another batch. Since juice recipes are not exact, the precise quantities of any juice are not crucial to the success of a particular mixture.



**NOTE!!**

**To extract the maximum amount of juice always push the food pusher down slowly.**

## TIPS ON JUICING cont'd

### GETTING THE RIGHT BLEND

It is easy to create great tasting juice. If you have been making your own vegetable and fruit juices, then you know how simple it is to invent new combinations. Taste, color, texture and ingredient preferences are a personal thing. Just think of some of your favorite flavors and foods - would they work well together or would they clash. Some strong flavors could overpower the more subtle flavors of others. It is however, a good rule of thumb to combine starchy, pulpy ingredients with those high in moisture.

### USING THE PULP

The remaining pulp left after juicing fruit or vegetables is mostly fiber and cellulose which, like the juice, contains vital nutrients necessary for the daily diet and can be used in many ways. However, like the juice, pulp should be used that day to avoid loss of vitamins.

There are a number of recipes contained in this book for the use of pulp (refer page 32). Apart from these, some of the other uses of pulp are to bulk out rissoles, thicken casseroles or soups or in the case of fruit, simply placed in a bowl topped with meringue and baked for a simple dessert.

Quite apart from the consumption use, pulp is great used in the garden for compost.



**NOTE!!**

**When using the pulp, there may be some pieces of fruit or vegetable remaining. These should be removed before using the pulp in any recipes.**

## FRUIT AND VEGETABLE FACTS

Fruit and Vegetables	Best Season To Buy	Storage	Nutritional Value	Kilojoule/ Calorie Count
Apples	Autumn/ Winter	Vented plastic bags in refrigerator	High in Dietary Fiber and Vitamin C	200g Apple =300kj (72 cal)
Apricots	Summer	Unwrapped in crisper of refrigerator	High in Dietary Fiber Contains Potassium	30g Apricot =85kj (20 cal)
Beetroot	Winter	Cut off tops, then refrigerate unwrapped	Good source Folate and Dietary Fiber Vitamin C and Potassium	160g Beetroot =190kj (45 cal)
Blueberries	Summer	Cover in the refrigerator	Vitamin C	125g Blueberries =295kj (70 cal)
Broccoli	Autumn/ Winter	Plastic bag in refrigerator	Vitamin C Folate, B2, B5, E, B6 and Dietary Fiber	100g Broccoli =195kj (23 cal)
Brussels Sprouts	Autumn/ Winter	Unwrapped in crisper of refrigerator	Vitamin C B2, B6, E, Folate and Dietary Fiber	100g Brussels Sprouts =110kj (26 cal)
Cabbage	Winter	Wrap, trimmed in the refrigerator	Vitamin C Folate, Potassium B6 and Dietary Fiber	100g Cabbage =110kj (26 cal)
Carrots	Winter	Uncovered in refrigerator	Vitamin A, C, B6 and Dietary Fiber	120g Carrots =125kj (30 cal)
Cauliflower	Autumn/ Winter	Remove outer leaves, store in plastic bag in refrigerator	Vitamin C, B5, B6 Folate Vitamin K and Potassium	100g Cauliflower =55kj (13 cal)
Celery	Autumn/ Winter	Refrigerate in plastic bag	Vitamin C and Potassium	80g stick =55kj (7 cal)
Cucumber	Summer	Crisper in refrigerator	Vitamin C	280g Cucumber =120kj (29 cal)
Fennel	Winter/ Spring	Crisper in refrigerator	Vitamin C and Dietary Fiber	300g Fennel =145kj (35 cal)
Grapes (seedless)	Summer	Plastic bag in refrigerator	Vitamin C, B6 and Potassium	125g Grapes =355kj (85 cal)
Kiwi Fruit	Winter/ Spring	Crisper in refrigerator	Vitamin C and Potassium	100g Kiwi Fruit =100kj (40 cal)

## FRUIT AND VEGETABLE FACTS cont'd

Fruit and Vegetables	Best Season To Buy	Storage	Nutritional Value	Kilojoule/ Calorie Count
Mangoes	Summer	Covered in refrigerator	Vitamins A, C, B1, B6 and Potassium	240g Mango =200kj (102 cal)
Melons including Watermelon	Summer/ Autumn	Crisper in refrigerator	Vitamin C, Folate, Dietary Fiber and Vitamin A	200g Melon =210kj (50 cal)
Nectarines	Summer	Crisper in refrigerator	Vitamin C B3, Potassium and Dietary Fiber	180g Nectarines =355kj (85 cal.)
Oranges	Winter/ Autumn/ Spring	Cool, dry place for 1 week, transfer to refrigerator to keep longer	Vitamin C 35mg/100g	150g Orange =160kj
Peaches	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C, B3 Potassium and Dietary Fiber	150g Peach =205kj (49 cal)
Pears	Autumn	Refrigerate uncovered	Dietary Fiber	150g Pear =250kj (60 cal)
Pineapples	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C	150g Pineapple =245kj (59 cal)
Plums	Summer	Refrigerate uncovered	Dietary Fiber	70g Plums =110kj (26 cal)
Raspberries	Summer	Covered in refrigerator	Vitamin C, Iron, Potassium and Magnesium	125g Raspberries =130kj (31 cal)
Tomatoes	Summer	Uncovered in crisper of refrigerator	Vitamin C Dietary Fiber Vitamin E, Folate and Vitamin A	100g Tomatoes =90kj (22 cal)

### Hint:

Your Juice Fountain makes invigorating frothy orange juice. Simply peel the oranges and juice. (Best to refrigerate oranges before juicing).

## RECIPES - FRESH STARTS

### APPLE, CARROT AND CELERY JUICE

Makes approximately 2 cups  
You may alter the amounts of either the carrots or apple to make the juice sweeter or more savory to suit your taste buds:  
4 small Granny Smith apples  
3 medium sized carrots, trimmed  
4 sticks celery

1. Process apples, carrots and celery through Juice Fountain.

Mix well and serve immediately.

### TOMATO, CARROT, CELERY AND LIME JUICE

Makes approximately 3 cups  
2 medium tomatoes  
1 large carrot, trimmed  
2 celery stalks, trimmed  
1 lime, peeled

1. Process tomatoes, carrot, celery and lime through Juice Fountain.

Serve immediately.

### CARROT, BEETROOT AND ORANGE JUICE

Makes approximately 2 cups  
2 medium carrots, trimmed  
3 medium beetroot, trimmed  
4 oranges, peeled

1. Process carrots, beetroot and oranges through Juice Fountain.

Serve immediately.

### APPLE, PEACH AND GRAPEFRUIT JUICE

Makes approximately 2½ cups  
1 small Delicious apple  
2 large peaches, halved and seeds removed  
2 grapefruits, peeled

1. Process apple, peaches and grapefruit through Juice Fountain.

Serve immediately.

### PINEAPPLE, PEACH AND PEAR JUICE

Makes approximately 3 cups  
½ small pineapple, peeled and halved  
2 peaches, halved and seeds removed  
2 small ripe pears

1. Process pineapple, peaches and pears through Juice Fountain.

Serve immediately.

## RECIPES - FRESH STARTS cont'd

### APPLE, PEAR AND STRAWBERRY JUICE

Makes approximately 3 cups

- 1 small Granny Smith apple
- 3 small ripe pears
- 1 cup strawberries, trimmed

1. Process apple, pears and strawberries through Juice Fountain.

Serve immediately.

### CANTALOUPE, MINT AND MANGO JUICE

Makes approximately 2½ cups

- ½ small cantaloupe, peeled, seeded and halved
- 3 sprigs fresh mint leaves
- 1 mango, halved, seeded and peeled

1. Process cantaloupe, mint and mango through Juice Fountain.

Serve immediately.

### TOMATO, CUCUMBER, PARSLEY AND CARROT JUICE

Makes approximately 3 cups

- 3 medium tomatoes
- 1 large cucumber
- 1 large bunch fresh parsley
- 3 medium carrots, trimmed

1. Process tomatoes, cucumber, parsley and carrots through Juice Fountain.

Serve immediately.

### SWEET POTATO, CELERY, GINGER AND ORANGE JUICE

Makes approximately 3 cups

- 4 sticks celery, trimmed
- 1 small sweet potato, peeled and halved
- 1" (2.5 cm) piece fresh ginger
- 4 oranges, peeled

1. Process sweet potato, celery, ginger and oranges through Juice Fountain.

Serve immediately.

### PARSNIP, CELERY AND PEAR JUICE

Makes approximately 3 cups

- 2 parsnips, trimmed
- 4 sticks celery, trimmed
- 4 medium pears, stalks removed

1. Process parsnips, celery and pears through Juice Fountain.

Serve immediately.

## RECIPES - VITAMIN REPLACERS

### TOMATO, CARROT AND RED PEPPER JUICE

Makes approximately 3 cups

- 2 small red peppers
- 3 medium tomatoes
- 3 carrots, trimmed
- 4 sprigs parsley

1. Trim base of peppers and remove seeds.
2. Process tomatoes, carrots, parsley and red peppers through Juice Fountain.

Serve immediately.

### BLACKBERRY, PEAR AND GRAPEFRUIT JUICE

Makes approximately 3 cups

- 8 oz (250g) blackberries
- 3 ripe pears
- 2 grapefruits, peeled

1. Process blackberries, pears and grapefruit through Juice Fountain.

Serve immediately.

### BEETROOT, APPLE AND CELERY JUICE

Makes approximately 2 cups

- 4 medium sized beetroot, trimmed
- 2 medium Granny Smith apples
- 4 sticks celery

1. Process beetroot, apples and celery through Juice Fountain.

Serve immediately.

### BLUEBERRY, BLACKBERRY, STRAWBERRY AND LIME JUICE

Makes approximately 3½ cups

- 1.1 lb (500g) blackberries
- 1.1 lb (500g) blueberries
- 1.1 lb (500g) strawberries, hulled
- 1 lime, peeled

1. Process blackberries, blueberries, strawberries and lime through the Juice Fountain.

Serve immediately.

### CUCUMBER, CELERY, FENNEL AND BEAN SPROUT JUICE

Makes approximately 3 cups

- 1 large cucumber
- 3 sticks celery
- 1 bulb fennel, trimmed
- 2½ oz (75g) bean sprouts

1. Process cucumber, celery, fennel and bean sprouts through Juice Fountain.

Serve immediately.

### FROTHIE ORANGE JUICE

Makes 8-10 cups

- 2.2 lb (1kg) oranges, peeled

1. Process oranges through Juice Fountain.

Serve immediately.

(Best to refrigerate oranges before juicing).

## RECIPES - LIQUID LUNCHES

### FRESH VEGETABLE SOUP WITH NOODLES

Serves 4

- 1 small tomato
- 1 small onion, peeled and trimmed
- 2 carrots
- 1 green pepper, base removed and seeded
- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon flour
- 12½ fl oz (375ml) vegetable stock
- 15 oz (425g) canned beans
- 1 packet 2-Minute Noodles
- freshly ground black pepper

1. Process tomato, onion, carrots and green pepper through Juice Fountain.
2. Melt butter in a large saucepan over a medium heat.
3. Stir in flour, cook for one minute, stirring constantly.
4. Stir in the extracted juice, vegetable stock and baked beans.
5. Bring to the boil, then reduce heat and allow to simmer for 10 minutes.
6. Add noodles, cook for 2 minutes or until noodles are tender.

Pour into 4 soup bowls, sprinkle with black pepper to taste and serve immediately.

### GAZPACHO

Serves 4

- 4 medium tomatoes
- 4 sprigs fresh parsley
- 1 large clove garlic, peeled
- 1 small onion, peeled and trimmed
- 2 carrots
- 2 stalks celery
- 1 red pepper, base removed and seeded
- 1 Lebanese cucumber
- 2 tablespoons red wine vinegar
- freshly ground black pepper
- 1 cup crushed ice
- 3 tablespoons chopped fresh basil

1. Process tomatoes, parsley, garlic, onion, carrots, celery, red pepper and cucumber through Juice Fountain.
2. Stir in vinegar and black pepper.
3. Arrange ice in four soup bowls.

Pour in extracted juice, sprinkle with basil and serve immediately.

## RECIPES - LIQUID LUNCHES cont'd

### PASTA WITH PROVENCALE STYLE SAUCE

Serves 4

- 4 tomatoes
  - 2 sprigs fresh parsley
  - 1 stick celery
  - 2 large cloves garlic
  - 1 small onion, peeled and trimmed
  - 1 red pepper, base removed and seeded
  - 1 tablespoon tomato paste
  - 4 fl oz (120ml) cup red wine
  - 2 teaspoons dried oregano
  - 1.1 lb (500g) cooked pasta
  - 3 tablespoons grated Parmesan cheese
1. Process tomatoes, parsley, celery, garlic, onion and red pepper.
  2. Blend tomato paste with red wine, stir in the extracted juice.
  3. Pour into a saucepan and cook over medium heat for 3-4 minutes.
  4. Add pasta and toss to coat pasta well. Divide mixture between 4 serving bowls.
  5. Sprinkle with oregano and Parmesan cheese.

Serve immediately.

### MANGO, CANTALOUPE AND ORANGE YOGURT DRINK

- 1 mango, halved, peeled and seeded
- ½ small cantaloupe, peeled, seeded and cut into two equal portions
- 5 oranges, peeled
- 3 tablespoons natural yogurt

1. Process mango, cantaloupe and oranges through Juice Fountain.

2. Pour into a large bowl whisk in yogurt.

Serve immediately.

## RECIPES - ICY COOLERS

### SPARKLING PEAR AND APRICOT COOLER

Serves 4

4 large apricots, halved and seeded

3 large pears

8 fl oz (250ml) mineral water

1 cup crushed ice

1. Process apricots and pears through Juice Fountain.
2. Scoop ice into 4 tall glasses.
3. Divide extracted juice between the glasses.
4. Top with mineral water, stir well to blend.

Serve immediately.

### CANTALOUPE, STRAWBERRY AND PASSION CRUSH

Serves 4

½ cantaloupe, peeled, seeded and divided into 2 equal portions

8 oz (250g) strawberries, hulled

pulp of 2 passion fruit

1 cup crushed ice

1. Process cantaloupe and strawberries through Juice Fountain.
2. Stir in passion fruit pulp.
3. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.

Serve immediately.

### TROPICAL BLEND

Serves 4

2 mangoes, halved, seeded and peeled

3 kiwi fruit, peeled

½ small pineapple, peeled and halved

½ cup fresh mint leaves

1 cup crushed ice

1. Process mangoes, kiwi fruit, pineapple and mint through Juice Fountain.
2. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.

Serve immediately.

### TOMATO, NECTARINE, PASSIONFRUIT AND MINT ICER

Serves 4

6 tomatoes

2 nectarines

½ cup fresh mint leaves

pulp of 4 passion fruit

1 cup crushed ice

1. Process tomatoes, nectarines and mint leaves through Juice Fountain.
2. Stir in passionfruit pulp.
3. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.

Serve immediately.

## RECIPES - ICY COOLERS cont'd

### CUCUMBER, PINEAPPLE AND CILANTRO ICE

Serves 4

½ small pineapple, peeled and halved

2 cucumbers

½ cup fresh cilantro leaves

1 cup crushed ice

1. Process pineapple, cucumbers and cilantro through Juice Fountain.
2. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.

Serve immediately.

### PEAR, RADISH AND CELERY CRUSH

Serves 4

3 medium pears

4 radishes, trimmed

3 sticks celery

1 cup crushed ice

1. Process pears, radishes and celery through Juice Fountain.
2. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.

Serve immediately.



## RECIPES - SPIRITED JUICES

### COCONUT PINEAPPLE COLADA

Serves 4

- ½ coconut, peeled and halved
- ½ large pineapple, peeled and quartered
- 3 tablespoons Malibu liqueur
- 16 fl oz (500ml) soda water
- 1 cup crushed ice

1. Process coconut and pineapple through Juice Fountain.
2. Stir in liqueur and soda water.
3. Scoop ice into 4 tall glasses, pour over juice mixture, mix well to combine.

Serve immediately.

### HONEYDEW DREAM

Serves 4

- 1 honeydew melon, peeled, seeded and quartered
- 3 tablespoons Midori liqueur
- 16 fl oz (500ml) soda water
- 1 cup crushed ice

1. Process honeydew melon through Juice Fountain.
2. Stir in liqueur and soda water.
3. Scoop ice into 4 tall glasses, pour over melon mixture, mix well to combine.

Serve immediately.

### BLOODY MARY

Serves 4

- 4 medium tomatoes
- 2 sticks celery
- 1 large red pepper, base removed and seeded
- 2½ fl oz (45ml) Vodka
- 1 cup crushed ice

1. Process tomatoes, celery and red pepper through Juice Fountain.
2. Stir in Vodka. Scoop ice into 4 glasses, pour over tomato mixture, mix well to combine.

Serve immediately.

### PEACH AND MINT JULEP

Serves 4

- 6 peaches, halved and seeded
- ½ cup fresh mint leaves
- 2 tablespoons Creme de Menthe
- 2 teaspoons sugar
- ½ cup crushed ice
- 16 fl oz (500ml) mineral water

1. Process peaches and mint leaves through Juice Fountain.
2. Stir in Creme de Menthe and sugar.
3. Scoop ice into 4 glasses, pour over peach mixture, mix well to combine.

Serve immediately.

## RECIPES - ENERGY FUEL

### GRAPE, KIWI FRUIT AND BERRY BOOSTER

Serves 6

- Grapes contain potassium and iron, providing a great pick-me-up after a strenuous day.
- 1.1 lb (500g) green seedless grapes, stems removed
- 2 kiwi fruit, peeled
- 8 oz (250g) strawberries, hulled
- 16 fl oz (500ml) skim milk
- 2 tablespoons powdered protein drink mix
- ½ cup crushed ice

1. Process grapes, kiwi fruit and strawberries through Juice Fountain.
2. Mix in milk, protein drink mix and crushed ice.

Serve immediately.

### APRICOT, APPLE AND PEAR SPARKLE

Serve 4

- 4 large apricots, halved and seeded
- 4 small red apples
- 3 medium pears
- 8 fl oz (250ml) sparkling mineral water
- ½ cup crushed ice

1. Process apricots, apples and pears through Juice Fountain.
2. Stir in mineral water and ice.

Serve immediately.

### BEETROOT, CARROT AND ORANGE QUENCHER

Serves 4

- 8 carrots
- 2 small beetroots, trimmed
- ¼ cup fresh mint leaves
- 4 oranges, peeled

1. Process carrots, beetroot, mint leaves and oranges through Juice Fountain.

Serve immediately.

## RECIPES - FIBER FAVORITES

Rather than waste the fiber from the fruit and vegetables that have been juiced, the following recipes have been developed using the left over pulp.

### CARROT, PUMPKIN AND FETA FLAN

Serves 6

- 8 sheets filo pastry
  - 2 oz (60g) butter, melted
  - 1 leek finely sliced
  - 1 cup pumpkin pulp
  - 1 cup carrot pulp
  - 8 oz (250g) feta cheese, crumbled
  - 3 eggs
  - 1 egg white
  - 4 fl oz (120ml) milk
  - 2 tablespoons orange rind
  - 3 tablespoons chopped fresh parsley
1. Layer the sheets of pastry, brushing between each sheet with butter. Lift pastry into a 25cm flan tin, press over base and side. Trim pastry edge to about 1.5cm higher than side of tin.
  2. Combine leek, pumpkin, carrot, feta cheese, eggs, egg white, milk, orange rind and parsley. Pour into pastry case and bake at 350°F (180°C) for 25-30 minutes or until golden and set.

### VEGETABLE AND BACON SOUP

Serves 4

- 3 teaspoons butter
  - 1 onion, finely chopped
  - 1 ham bone
  - 12 oz (350g) beetroot pulp, strained and juice reserved
  - 2 oz (60g) potato pulp, strained and juice reserved
  - 2 oz (60g) carrot pulp, strained and juice reserved
  - 4 oz (120g) tomato pulp, strained and juice reserved
  - 2 oz (60g) cabbage pulp, strained and juice reserved
- reserved juices and enough water to make up 2.1 quart (2 liters)
- 4 bacon rashers, chopped
  - 1 tablespoon lemon juice
  - ½ cup sour cream
1. Melt butter in a large saucepan, cook onion over a medium heat for 2-3 minutes or until golden. Add ham bone to pan, stir in beetroot pulp, potato pulp, carrot pulp, tomato pulp, cabbage pulp, reserved juices and water, bacon and lemon juice. Bring to a boil, reduce heat and simmer for 30-40 minutes.
  2. Remove ham bone, discard bone, finely chop meat and return to the pan.
- Serve topped with sour cream.

## RECIPES - FIBER FAVORITES cont'd

### CARROT, APPLE AND CELERY STRUDELS

Makes 8

- 1 oz (30g) butter
  - 1 small onion, finely chopped
  - 4½ cups carrot, apple and celery pulp, strained (see juice recipe on page 23)
  - 8 oz (250g) cottage cheese
  - 2 tablespoons chopped fresh mint
  - 1 egg, beaten
  - 12 sheets filo pastry
  - 2 oz (60g) butter, melted extra
  - 1 cup grated fresh Parmesan cheese
1. Melt butter in a saucepan, add onion, cook for 2-3 minutes, or until soft, seasoning to taste. Combine onion, carrot, apple and celery pulp, cottage cheese, mint and egg in a bowl. Mix well.
  2. Cut filo sheets in half, place 3 sheets on bench, cover remaining pastry with greaseproof paper, then a damp cloth to prevent drying. Brush 1 sheet of pastry with extra butter, sprinkle with Parmesan cheese, top with another sheet of pastry, brush with butter, sprinkle with more cheese. Repeat with last sheet of pastry.
  3. Place tablespoons of carrot mixture on one end of pastry, fold in sides and roll up like a Swiss roll. Repeat with remaining pastry and pulp mixture. Place on a greased oven tray and bake at 400°F (200°C) for 20-25 minutes or until golden.

### PARSNIP, HERB AND POLENTA HOT CAKES

Serves 6

- 2 cups parsnip pulp, strained
  - 2 fl oz (60ml) cup milk
  - 2 eggs, separated
  - ¼ cup polenta (corn meal)
  - ¼ cup self-raising flour
  - 1 teaspoon chopped fresh thyme
  - 1 teaspoon chopped fresh rosemary
  - 1 teaspoon Cajun seasoning
  - 1 small red pepper, finely chopped
  - 1 tablespoon oil
1. Combine parsnip pulp, milk, egg yolks, self-raising flour, polenta, thyme, rosemary, Cajun seasoning and red pepper in a large mixing bowl. Beat egg whites until soft peaks form, fold into parsnip mixture.
  2. Heat oil in a large frying pan, drop spoonfuls of mixture into pan. Cook for about 1 minute on each side or until golden.
- Serve immediately.

## RECIPES - FIBER FAVORITES cont'd

### CARROT CAKE

1¾ cups plain flour  
2 teaspoons baking powder  
½ teaspoon nutmeg  
½ teaspoon cinnamon  
½ teaspoon cardamom  
½ cup peanuts, chopped  
½ cup raisins  
½ cup brown sugar, firmly packed  
1½ cups carrot pulp  
½ cup oil  
2 eggs, lightly beaten  
¼ cup sour cream

1. Grease and line a 10" x 6" (25cm x 15cm) loaf pan. Sift flour and baking powder into a large mixing bowl, add nutmeg, cinnamon, cardamom, peanuts, raisins, brown sugar and carrot pulp, stir to combine. Add eggs, oil and sour cream. Beat with electric mixer, using medium speed until all ingredients are well blended. Pour into loaf pan.
2. Bake at 350°F (180°C) for 1 hour or until cake is cooked when tested with a skewer. Remove from oven, stand in cake pan for 5 minutes before inverting out onto a wire cake rack.

## RECIPES - FIBER FAVORITES cont'd

### FAMILY MEAT LOAF

Serves 6-8

1.1 lb (500g) lean ground beef  
1.1 lb (500g) ground sausage  
2 onions, finely chopped  
½ cup carrot pulp, strained  
½ cup potato pulp, strained  
2 teaspoons curry powder  
1 teaspoon ground cumin  
1 tablespoon chopped fresh parsley  
1 egg, lightly beaten  
½ cup evaporated milk  
½ cup beef stock  
freshly ground black pepper  
2 tablespoons slivered almonds

#### TOMATO GLAZE

½ cup beef stock  
4 tablespoons tomato sauce  
1 teaspoon instant coffee powder  
3 tablespoons Worcestershire sauce  
1½ tablespoons vinegar  
1½ tablespoons lemon juice  
3 tablespoons brown sugar  
4 oz (120g) butter

1. Place beef, sausage mince, onions, carrot pulp, potato pulp, curry powder, cumin, parsley, egg, evaporated milk, stock and black pepper in a bowl, mix to combine. Press mixture into a lightly greased 4" x 8" (11cm x 21cm) loaf pan. Pour glaze over meatloaf, sprinkle with almonds and bake at 350°F (180°C), basting often with glaze, for 40 minutes.
2. To make glaze, place stock, tomato sauce, coffee powder, Worcestershire sauce, vinegar, lemon juice, sugar and butter in a saucepan and bring to the boil over a medium heat. Reduce heat and simmer, stirring frequently, for 8-10 minutes or until glaze reduces and thickens slightly.

## ONE YEAR LIMITED WARRANTY

Breville® warrants this Breville® appliance against defects that are due to faulty material or workmanship for a period of one (1) year from the date of original consumer purchase. This warranty does not cover damage from abuse, neglect, use for commercial purposes, or any other use not found in the printed "Instructions for use" booklet. There is no warranty for glass parts, glass containers, filter basket, blades and agitators. HWI Breville® expressly disclaim all responsibility for consequential damages for incidental losses caused by use of this appliance. Some states or provinces do not allow this exclusion or limitation for incidental or consequential losses, so the foregoing disclaimer may not apply to you.

### **ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS WITH RESPECT TO THIS PRODUCT IS ALSO LIMITED TO THE ONE YEAR**

**LIMITED WARRANTY PERIOD.** Some states or provinces do not allow disclaimer of the implied warranty with respect to consumer goods, so the foregoing disclaimer may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights and you may also have other legal rights which vary from state to state or province to province.

If the appliance should become defective within the warranty period, do not return the appliance to the store. Please contact our Customer Service Center.

**Toll free phone number:**  
1-866-BREVILLE (1-866-273-8455)

**Internet email:**  
[AskUs@BrevilleUSA.com](mailto:AskUs@BrevilleUSA.com)  
[AskUs@Breville.ca](mailto:AskUs@Breville.ca) (in Canada)

\*HWI Breville® products are distributed in Canada by Anglo Canadian Housewares, L.P. and in USA by Metro/Thebe Inc.

# Breville®

## Juice Fountain® Plus

Extractor de Jugos Profesional con dos velocidades



### MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

Modelo JE95XL

## CONTENIDO

	Página
Introducción	39
Recomendaciones básicas de seguridad	40
Componentes y características	42
Como armar la fuente de jugos	44
Modo de empleo	47
Como desarmar la fuente de jugos	49
Cuidado y limpieza	51
Guía de problemas y soluciones	53
Consejos prácticos	54
Información alterna	54
Compra y almacenamiento de frutas y vegetales	54
Preparación de frutas y vegetales	55
La técnica correcta	55
Una buena mezcla	56
Usando la pulpa	56
Datos de frutas y vegetales	57
Ideas para recetas	59
Comienzos frescos	59
Substitutos de vitaminas	61
Comidas líquidas	62
Bebidas refrescantes	64
Bebidas con alcohol	66
Bebidas energéticas	67
Fibras favoritas	68
Garantía	72

Juice Fountain® Plus

# Felicitades

en la compra de su Extractor y Fuente de Jugos  
Profesional con dos velocidades Breville



## RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD

### IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD



En Breville diseñamos y fabricamos productos para el consumidor, teniendo en mente a nuestros valiosos clientes que son ustedes. Además le pedimos, que por favor tenga cuidado al usar cualquier electrodoméstico y tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

#### LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES

- Lea las instrucciones cuidadosamente antes de usar el extractor y consérvelas para referencias futuras.
- Siempre utilice la Fuente de Jugos en superficie seca, y nivelada.
- No empuje con los dedos las frutas y los vegetales. Siempre utilice el presionador de alimentos que se provee.
- No toque las cuchillas en la canasta del filtro de Acero Inoxidable.
- Las cuchillas de la canasta son filosas. Manejelas con cuidado.
- No deje la Fuente de Jugos funcionando sin supervisión.
- Asegúrese de que la Fuente de Jugos esté bien armada antes de usarla. No funcionará 'on' a menos que esté propiamente armada.
- Siempre desconecte la Fuente de Jugos cuando no la esté usando o la esté armando o desarmando las partes y antes de limpiarla.
- Asegúrese de que la tapa del extractor esté sujeta correctamente antes de encenderlo. No quite las abrazaderas cuando el extractor esté en funcionamiento.
- Asegúrese de que el botón de encendido esté siempre en la posición OFF (apagado) después de cada uso y que el motor no esté funcionando al desarmar el extractor.
- No debe tener contacto con las partes en funcionamiento.
- No exponga sus dedos u otros objetos en el alimentador del extractor mientras este funcionando. Si la comida se atora use el presionador de alimentos o alguna pieza de fruta o vegetal para empujar hacia abajo. Cuando esto no sea posible apague el motor y desarme para remover la comida atorada.
- Revise periódicamente el cable y el electrodoméstico. Cualquier signo de desgaste o daño no lo use más. Hable al centro de Servicio al 1-866-BREVILLE.
- Los niños no deben usar este electrodoméstico y deberán ser supervisados cuando estén alrededor y el electrodoméstico esté funcionando.



**AL USAR SU FUENTE DE JUGOS EN ALTA VELOCIDAD, NO OPERE EL EXTRACTOR POR MAS DE 4 MINUTOS CONTINUOS AL EXPRIMIR VEGETALES O FRUTAS DURAS.**

**ALIMENTADOR ANCHO EXTRA. NO PONGA LAS MANOS U OBJETOS EXTRAÑOS EN EL ALIMENTADOR. SIEMPRE UTILICE EL PRESIONADOR DE COMIDA QUE SE PROVEE.**

## RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD cont

- Este electrodoméstico no debe ser utilizado por niños o personas no aptas sin supervisión.
- Para protegerse del riesgo de descarga eléctrica, no ponga el cable de enchufe, cable o motor en o alrededor de agua u otro líquido.
- No permita que el cable cuelgue, se tuerza, o toque superficies calientes.
- No ponga este aparato o cable de enchufe cerca de una estufa de gas o eléctrica, o donde toque un horno caliente.
- Siempre apague 'OFF' el electrodoméstico y desconecte de la pared cuando este funcionando sin supervisión, cuando no lo esté usando, antes de limpiar, y antes de mover de lugar.
- Para cualquier tipo de mantenimiento que no sea limpieza hable a 1-866-BREVILLE.
- Este aparato es para uso doméstico solamente.
- Este electrodoméstico tiene una clavija polarizada (una hoja más gruesa que la otra). Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, esta clavija se puede conectar en toma corriente polarizada. Si la clavija no cabe, hable a un electricista. No modifique de ninguna manera la clavija.



**NOTA!!**

**Su electrodoméstico Breville viene con un sistema único de Enchufe (Assist Plug™), diseñado convenientemente, con un hueco que permite al dedo apalancarse para desconectar fácilmente. Por razones de seguridad conecte su electrodoméstico Breville directamente a la pared. No conecte a ninguna extensión.**

#### INFORMACIÓN DEL CABLE ELÉCTRICO

Su Fuente de Jugos tiene un cable corto como medida de precaución para prevenir lesiones personales o daño a la propiedad al jalar, tropezar o enredarse con el cable. No permita que los niños se acerquen o utilicen el electrodoméstico sin una supervisión adecuada. Si necesita un cable o una extensión más grande, el cable deberá arreglarse de manera que no cuelgue de la superficie donde se utilizará para que no se tropiecen los niños. Para prevenir descarga eléctrica, lesión personal, o fuego, la extensión deberá ser del mismo voltaje del aparato (el voltaje se encuentra marcado en la parte de abajo del aparato).

**GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMESTICO SOLAMENTE**

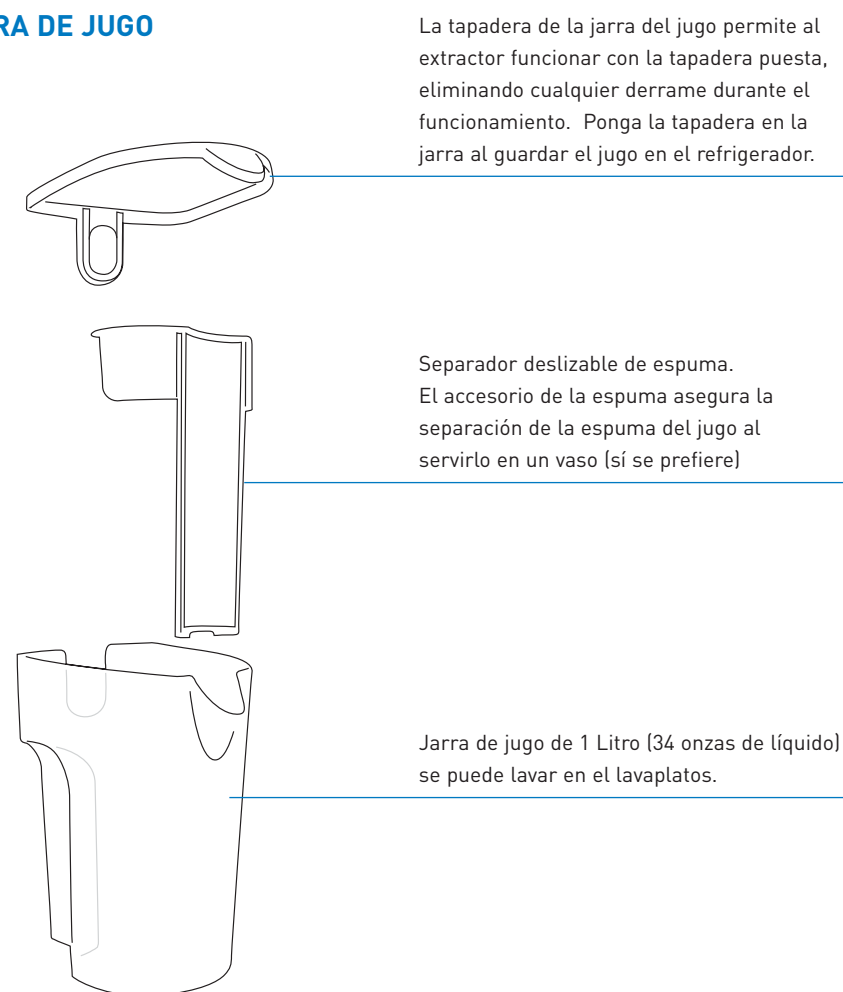
## COMPONENTES Y CARACTERISTICAS



Diseño registrado.

## COMPONENTES Y CARACTERISTICAS cont

### JARRA DE JUGO



NOTA!!

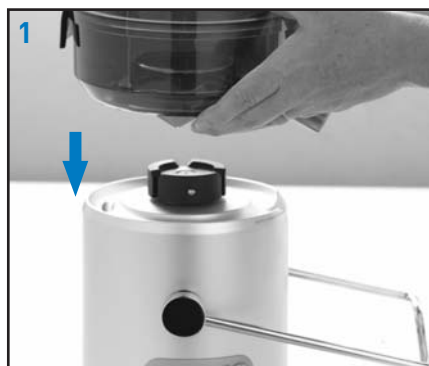
**Para tener espuma en el jugo simplemente remueva el accesorio del separador deslizable antes de servir.**



## ARMANDO SU FUENTE DE JUGOS BREVILLE

### PASO 1.

Ponga el filtro de tazón redondo en la base del motor.



### PASO 2.

Alinear las flechas en el filtro de canasta con las flechas del motor acoplándolas y empujando hacia abajo hasta que queden en su lugar. Asegúrese de que el filtro de canasta de acero inoxidable este firmemente dentro del filtro del tazón redondo y en la base del motor.



### PASO 3.

Ponga la cubierta del extractor encima del filtro del tazón redondo, colocando el alimentador encima de la canasta del filtro de acero inoxidable y bajando a posición.



## ARMANDO SU FUENTE DE JUGOS BREVILLE cont

### PASO 4.

Eleve el brazo de seguridad y posicione en las dos ranuras en ambos lados de la cubierta del extractor. El brazo de seguridad deberá estar en posición vertical y asegurada encima de la cubierta del extractor.

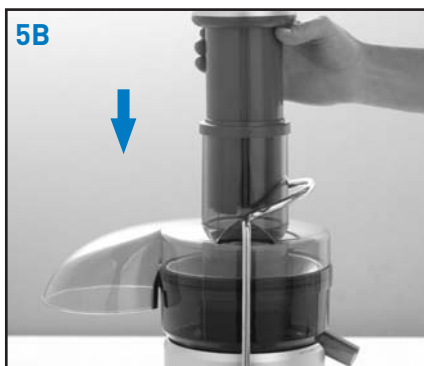


### PASO 5.

Deslice el presionador de comida al alimentador alineando las ranuras con el presionador de comida en la parte interior del tubo alimentador.



## ARMANDO SU FUENTE DE JUGOS BREVILLE cont



### PASO 6.

Coloque el contenedor de la pulpa en posición levemente inclinada.

#### SUGERENCIA:

Para minimizar el lavado, le sugerimos usar una bolsa de plástico para congelador (o bolsa de plástico de mandado) hacia el interior del contenedor de la pulpa para recogerla.



### PASO 7.

Coloque la jarra del jugo debajo de la canal en la parte derecha de la Fuente de Jugos. Se puede colocar la tapadera para evitar derrames.



NOTA!!

Se puede usar un vaso para coleccionar el jugo.



## MODO DE EMPLEO

### PASO 1.

Lave su selección de frutas y vegetales para hacer jugo.



NOTA!!

Mucha de la fruta y vegetales como las manzanas, zanahorias y pepinos no necesitan cortarse ya que caben enteras en el alimentador. Al hacer jugo las zanahorias ponga la punta en el alimentador hasta el último.

### PASO 2.

Asegúrese de que la Fuente de Jugos este correctamente armada. Asegúrese de que el filtro de acero inoxidable este siempre limpio antes de usarse (refierase al Cuidado y Limpieza en la página 15). Asegúrese de que la jarra del jugo (o un vaso) este debajo de la canal antes de empezar a extraer el jugo.

### PASO 3.

Conecte el cable a una toma corriente de 120 voltios. Empuje el botón de 2 velocidades ya sea para velocidad BAJA o ALTA dependiendo del tipo de fruta o vegetal para hacer el jugo. Use la tabla de selección de velocidad para guía de jugos de diferentes frutas y vegetales.

### TABLA DE SELECCIÓN DE VELOCIDAD

Manzanas	Alta
Chabacanos (sin hueso)	Baja
Betabel	Alta
Zarzamoras	Baja
Brocoli	Baja
Col de Bruselas	Alta
Repollo	Baja
Zanahorias	Alta
Coliflor	Baja
Apio	Alta
Pepino	Baja
Cañaheja	Alta
Uvas (sin semilla)	Baja
Kiwi	Baja
Mangos	Baja
Melones	Baja
Nectarinas (sin hueso)	Baja
Naranjas (sin cascara)	Alta o Baja
Duraznos (sin hueso)	Baja
Peras	Alta para dura o Baja para blanda
Piñas (sin cascara)	Alta
Ciruelas (sin hueso)	Baja
Frambuesas	Baja
Tomates	Baja
Sandía	Baja



**AL USAR SU FUENTE DE JUGOS EN VELOCIDAD ALTA, NO USE POR MAS DE 4 MINUTOS CONTINUOS AL HACER JUGO DE FRUTAS Y VEGETALES DUROS, COMO MANZANAS, ZANAHORIAS, BETABEL, DESPUÉS DE CADA USO, APAGUE POR APROXIMADAMENTE 1 MINUTO ANTES DE CONTINUAR.**

## MODO DE EMPLEO cont

### PASO 4.

Con el motor funcionando, ponga la comida en el alimentador. Usando el presionador de comida, suavemente guíe la comida al alimentador. Para extraer la cantidad máxima de jugo, siempre empuje el presionador de comida lentamente.



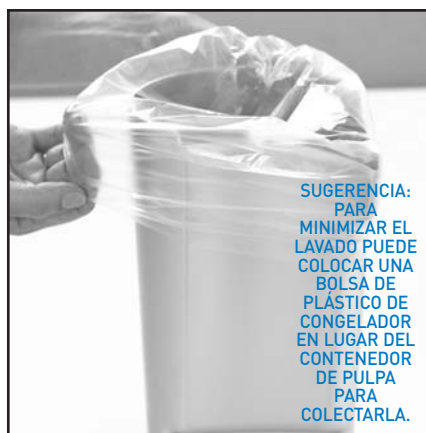
### PASO 5.

El jugo fluirá a la jarra del jugo y separando la pulpa que se acumulará en el contenedor de la pulpa.



**El Contenedor de la Pulpa se puede vaciar al apagar la Fuente de Jugos y removiendo cuidadosamente. (Reemplace el contenedor de pulpa vacío para continuar).**

**No permita que el contenedor de la Pulpa se sobrellene ya que puede causar un mal funcionamiento y dañar el aparato.**



**NUNCA USE SUS DEDOS PARA EMPUJAR LA COMIDA O PARA LIMPIAR EL ALIMENTADOR. UTILICE SIEMPRE EL PRESIONADOR DE COMIDA QUE SE PROVEE.**

## DESARMANDO LA FUENTE DE JUGOS BREVILLE

### PASO 1.

Apague la Fuente de Jugos y desconecte.

### PASO 2.

Remueva el contenedor de la pulpa al detener de la asa y girando hacia abajo del contenedor hacia fuera del extractor.



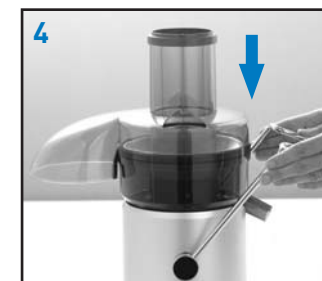
### PASO 3.

Coloque ambas manos en cualquier lado de los brazos de seguridad, jale y suba las ranuras a cualquier lado de la cubierta del extractor.



### PASO 4.

Mueva el brazo de seguridad hacia abajo.



### PASO 5.

Levante la cubierta del extractor.



## DESARMANDO LA FUENTE DE JUGOS BREVILLE cont

### PASO 6.

Para remover el filtro de canasta de acero inoxidable, detenga la base y gire el filtro de tazón a la canal del extractor.



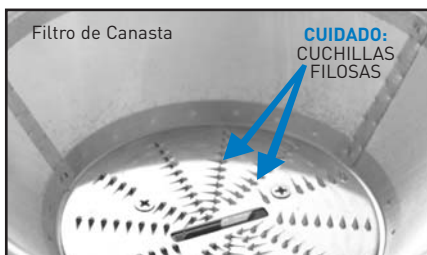
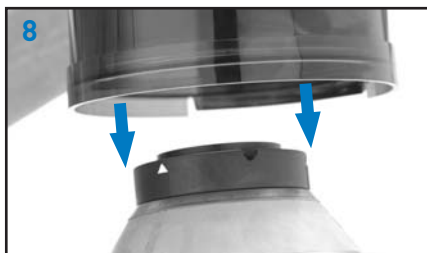
### PASO 7.

Levante el filtro de tazón redondo con el filtro de canasta de acero inoxidable en su lugar.



### PASO 8.

Para remover el filtro de canasta de acero inoxidable, gire el filtro de tazón redondo hacia abajo y cuidadosamente remueva el filtro de canasta. (Se recomienda remover el filtro de canasta sobre el sink).



**EL FILTRO DE CANASTA DE ACERO INOXIDABLE CONTIENE PEQUEÑAS CUCHILLAS PARA CORTAR Y PROCESAR FRUTAS Y VEGETALES. NO TOQUE LAS CUCHILLAS CUANDO ESTE USANDO EL FILTRO DE CANASTA.**

## CUIDADO Y LIMPIEZA

- Para una limpieza fácil - después de cada uso enjuague las partes debajo del agua (para quitar la pulpa). Permita que se sequen las partes.
- Después de desarmar la unidad (ver página 13) todas las partes que se pueden quitar deben lavarse en agua caliente jabonosa.
- La cubierta de la Fuente de Jugos, el filtro de tazón redondo, el contenedor de la pulpa, el filtro de canasta de acero inoxidable y la jarra de jugo de 1 cuarto/litro se pueden lavar en el lavaplatos (en la canasta de arriba solamente).
- Limpie la base del motor con una toalla húmeda.
- Antes de lavar la jarra del jugo, remueva el accesorio de la espuma y enjuague bajo el agua.
- Para resultados consistentes al hacer los jugos, siempre asegúrese de que el filtro de canasta de acero inoxidable este limpio usando el cepillo de nylon que se provee. Al usar el cepillo de nylon, tome el filtro de canasta bajo el agua y cepille de adentro de la canasta hasta el borde. Después de limpiar la canasta, sostenga hacia la luz para asegurarse que los pequeños orificios del colador no estan sucios. Si los orificios estan sucios remoje el filtro de canasta en agua caliente con 10% de jugo de limón para quitar la obstrucción de los orificios. Además puede lavar el filtro de canasta en el lavaplatos.
- No remoje el filtro de canasta de acero inoxidable en blanqueador.
- Siempre tenga cuidado con el filtro de canasta ya que se puede dañar fácilmente.



**NO SUMERJA LA BASE DEL MOTOR EN AGUA O CUALQUIER OTRO LIQUIDO.**

**EL CENTRO DEL FILTRO DE CANASTA Y EL ALIMENTADOR CONTIENEN PEQUEÑAS CUCHILLAS FILOSAS PARA PROCESAR LA FRUTA Y LOS VEGETALES. NO TOQUE LAS CUCHILLAS CUANDO UTILICE EL FILTRO DE CANASTA O EL ALIMENTADOR.**

## CUIDADO Y LIMPIEZA cont

- Decoloración en el plástico puede ocurrir con frutas y vegetales de color fuerte. Para prevenir esto, lave todas las partes después de cada uso.
- Si ocurre la decoloración, las partes de plástico se pueden remojar en 10% de jugo de limón y agua o se pueden limpiar con un limpiador no abrasivo.



**NOTA!!**

**Para la limpieza del filtro de canasta de acero inoxidable en agua caliente jabonosa deje por aproximadamente 10 minutos después de cada uso. Si la pulpa se deja o se seca en el filtro, puede obstruir los orificios del colador y la efectividad de la Fuente de Jugos.**

**Para su conveniencia se incluye un cepillo de nylon para la limpieza.**

### Sugerencia:

Para minimizar el lavado puede colocar una bolsa de plástico de congelador (o bolsa de plástico de mandado) en lugar del contenedor de pulpa para colectarla. Al terminar de hacer el jugo, ponga la bolsa que contiene la pulpa en un recipiente. (Ver página 20 para ideas de cómo usar la pulpa).



## GUIA DE PROBLEMAS Y SOLUCIONES

Posible Problema	Fácil Solución
<b>La unidad no trabaja cuando esta encendida</b>	El brazo de seguridad no está en posición vertical con las ranuras en la cubierta (ver fotografía en la página 9 paso 4).
<b>El motor se atoró al usar la unidad</b>	La pulpa mojada puede acumularse si hay demasiado jugo. Trate de empujar con el presionador de comida lentamente (ver página 12, paso 4). Limpie el filtro de tazón redondo, el filtro de acero inoxidable y la cubierta. Seleccione la velocidad ALTA en lugar de la velocidad BAJA.
<b>Exceso de pulpa se acumula en el micro colador del filtro de canasta</b>	No haga más jugo. Quite la cubierta, raspe la pulpa. Trate de alternar frutas y vegetales (blandos y duros).
<b>Demasiada pulpa y poco jugo</b>	Haga el jugo lentamente. Quite el filtro de canasta de acero inoxidable y limpie las paredes del colador con el cepillo. Enjuague el filtro de canasta bajo agua caliente. Si los orificios siguen sucios, remojar en agua caliente con 10% jugo de limón para limpiar los orificios o lave en el lavaplatos. Esto removerá el exceso de fibra que se acumuló (de las frutas o vegetales) lo que prohíbe la salida del jugo.
<b>El jugo se derrama entre el borde del extractor y la cubierta del filtro</b>	Presione lentamente (ver página 12 paso 4). Frutas y vegetales con alto contenido de agua (tomates y sandía) use la velocidad baja.
<b>El jugo se derrama del tazón de la canal</b>	Presione lentamente (ver página 12 paso 4).

## CONSEJOS PRACTICOS

### INFORMACIÓN SOBRE EL JUGO

Las bebidas que se encuentran en este manual tienen sabor, textura y aroma, los beneficios para la salud son además una experiencia de sabor.

95% de los nutrientes que contienen las frutas y vegetales se encuentran en el jugo. Los líquidos extraídos de frutas y vegetales frescos son de importancia para una dieta saludable y balanceada. Los jugos de frutas y vegetales frescos son una fuente fácil de vitaminas y minerales. Los jugos son rápidamente absorbidos por el flujo sanguíneo y la manera más rápida de que el cuerpo digiera los nutrientes. Cuando usted hace sus jugos, usted tiene el control completo de lo que usted les incluye. Usted selecciona los ingredientes y decide si necesita azúcar, sal y otros sabores como limón, jengibre o ajo.

Jugos recién hechos deben tomarse inmediatamente antes de que pierdan su contenido vitamínico.

### COMPRA Y ALMACENAMIENTO DE FRUTAS Y VEGETALES

- Siempre lave las frutas y vegetales antes de hacer el jugo.
- Siempre utilice frutas y vegetales frescos para hacer el jugo.
- Para ahorrar dinero y obtener mejores frutas y vegetales, compre de temporada (ver Tabla de Frutas y Vegetales en las páginas 21 y 22).
- Mantenga sus frutas y vegetales lavados antes de guardarlos.
- Mucha de la fruta y vegetales duros pueden mantenerse a temperatura ambiente. Los tomates, moras, hojas verdes, apio, pepino y hierbas deben refrigerarse hasta que las use.

## CONSEJOS PRACTICOS cont

### PREPARACIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES

- Al usar frutas con cáscara dura como mangos, guaba, melones o piña, siempre quite la cáscara antes de hacerlas jugo.
- Los cítricos pueden hacerlos jugos en la Fuente de Jugos si les quita la cáscara primero.
- Todas las frutas con semilla, o huesos como las nectarinas, duraznos, mangos, chabacanos, ciruelas y frambuesas tienen que quitarles el hueso o semilla antes de hacerlas jugo.
- Una pequeña cantidad de limón se puede agregar al jugo de manzana para evitar que se ponga café.

#### Sugerencia:

La fuente de Jugos hace jugos de naranja con espuma. Simplemente quite las cáscaras a las naranjas y hágalas jugo. (Siempre es mejor refrigerar las naranjas antes de hacerlas jugo).

### LA TÉCNICA CORRECTA

Al usar variedad de ingredientes con texturas empiece primero con los ingredientes de texturas más suaves en velocidad baja luego cambie a velocidad ALTA para los ingredientes de textura más dura.

Si hace jugo de hierbas, germinados, vegetales de hojas verdes júntelos todos para formar un ramo o hágalos jugo en combinación de otros ingredientes en velocidad BAJA para obtener el mayor jugo posible.



NOTA!!

**Si hace jugo de hierbas o vegetales de hojas verdes solos, el jugo no será mucho, se aconseja que los haga jugos en combinación de otras frutas o vegetales.**

Las frutas y vegetales tienen diferente cantidad de líquido. Esto varía dentro del mismo grupo, por ejemplo, los tomates pueden hacer más jugo que otros tomates. Las recetas de jugo no son exactas, las cantidades de cualquier jugo no son cruciales para el éxito de una mezcla en particular.



NOTA!!

**Para extraer la máxima cantidad de jugo siempre presione lentamente.**

## CONSEJOS PRACTICOS cont

### UNA BUENA MEZCLA

Es fácil crear un buen jugo con excelente sabor. Si usted ha estado haciendo sus jugos de vegetales y frutas, usted sabrá que simple es inventar nuevas combinaciones. Sabor, color, textura e ingredientes preferidos es elección personal. Solo piense en alguno de sus sabores y comidas favoritas - sabran bien juntos o no combinaran. Algunos sabores fuertes pueden opacar los sabores más sutiles. Sin embargo, es una buena regla combinar almidones e ingredientes de pulpa con los que tengan alta humedad.

### USANDO LA PULPA

La pulpa que quedo después de hacer jugo sus frutas y vegetales es fibra y celulosa que como en el jugo, contiene nutrientes necesarios para una dieta diaria y se puede usar en diferentes maneras. Como en el jugo, la pulpa deberá usarse el mismo día para evitar la perdida de vitaminas.

Hay numerosas recetas en este manual para usar la pulpa (ver página 32). Aparte de estas, hay otros usos de la pulpa como albondigas, sopas o en el caso de fruta, simplemente llenar en un tazón con merengue y hornear para un postre sencillo. Aparte de comerla, la pulpa es buena para usar como abono en el jardín.



**NOTA!!**

**Al usar la pulpa, algunas piezas de frutas o vegetales quedarán. Tienen que quitarse antes de usar la pulpa para cualquier receta.**

## DATOS DE FRUTAS Y VEGETALES

Frutas y Vegetales	La Mejor Temporada para Comprar	Almacenamiento	Valor Nutricional	Calorias
Manzanas	Otoño/ Invierno	Bolsas de plástico en el refrigerador	Fibra Alta y Vitamina C	200 grms la Manzana =300kj (72 calorías)
Chabacanos	Verano	Sin tapar en el cajón crujiente del refrigerador	Fibra Alta Contiene Potasio	30g Chabacano =85kj (20 calorías)
Raíz de Betabel	Invierno	Quite las raíces, guarde sin tapar en el refrigerador	Buena fuente de Fosfato y Fibra Vitamina C y Potasio	160g Raíz de Betabel =190kj (45 calorías)
Arándanos	Verano	Cubra en el refrigerador	Vitamina C	125 grms de Arándanos =295kj (70 calorías)
Brocolí	Otoño/ Invierno	En bolsa de plástico en el refrigerador	Vitamina C Fosfato, B2, B5, E, B6 y Fibra	100 grms de Brocolí =110kj (26 calorías)
Col de Bruselas	Otoño/ Invierno	Sin tapar en el cajón crujiente del refrigerador	Vitamina C Fosfato, B2, B5, E, B6 y Fibra	100 grms de Col de Bruselas =110kj (26 calorías)
Repollo	Invierno	Guarde, en trozos en el refrigerador	Vitamina C Fosfato, Potasio y Fibra	100 grms de Repollo =110kj (26 calorías)
Zanahorias	Invierno	Sin tapar en el refrigerador	Vitamina A, C, B6 y Fibra	120 grms de zanahoria =125kj (30 calorías)
Coliflor	Otoño/ Invierno	Quite las hojas, y guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador	Vitamina C, B5, B6 Fosfato, Vitamina K y Potasio	100 grms de Coliflor =55kj (13 calorías)
Apio	Otoño/ Invierno	Refrigere en bolsa de plástico	Vitamina C y Potasio	80 grms de tallos =55kj (7 calorías)
Pepino	Verano	Crujiente en el refrigerador	Vitamina C	280 grms de Pepino =120kj (29 calorías)
Cañaheja	Invierno/ Primavera	Crujiente en el refrigerador	Vitamina C y Fibra Alta	300 grms de Cañaheja =145kj (35 calorías)
Uvas	Verano	Bolsa de plástico en el refrigerador	Vitamina C, B6 y Potasio	125 grms de Uvas =355kj (85 calorías)



## DATOS DE FRUTAS Y VEGETALES cont

Frutas y Vegetales	La Mejor Temporada para Comprar	Almacenamiento	Valor Nutricional	Calorias
Kiwi	Invierno/ Primavera	Crujiente en el refrigerador	Vitamina C y Potasio	100 grms de Kiwi =100kj (40 calorías)
Mangos	Verano	Cubiertos en el refrigerador	Vitamina A, C, B1, B6 y Potasio	240 grms de Mango =200kj (102 calorías)
Melones	Verano/ Otoño	Crujiente en el refrigerador	Vitamina C, Follaje, Fibra y Vitamina A	200 grms de Melon =210kj (50 calorías)
Nectarinas	Verano	Crujiente en el refrigerador	Vitamina C B3, Potasio y Fibra	180 grms de Nectarina =355kj (85 calorías)
Naranjas	Invierno/ Otoño/ Primavera	Frío, en un lugar seco por 1 semana después guarde en el refrigerador	Vitamina C 35mgrs/100grms	150 grms de Naranja =160kj
Duraznos	Verano	Refrigere sin tapar	Vitamina C B3 Potasio y Fibra	150 grms de Durazno =205kj (49 calorías)
Peras	Otoño	Refrigere sin tapar	Fibra	150 grms de Pera =250kj (59 calorías)
Piñas	Verano	Guarde en el refrigerador sin tapar	Fibra	150 grms de Piña =245kj (59 calorías)
Ciruelas	Verano	Sin tapar en el refrigerador	Fibra	70 grms de Ciruelas =110kj (26 calorías)
Frambuesas	Verano	Cubiertas en el refrigerador	Vitamina C, Hierro, Potasio y Magnesio	125 grms de Frambuesas =130kj (31 calorías)
Tomates	Verano	Sin tapar en el cajón de crujiente del refrigerador	Vitamina C, Fibra Vitamina E, Fosfato y Vitamina A	100 grms de Tomates =90kj (22 calorías)

### Sugerencia:

Su Fuente de Jugos hace jugos de naranja con espuma. Simplemente quite las cascara a las naranjas y haga el jugo. (Siempre refrigere las naranjas antes de harcelas jugo).

## RECETAS - COMIENZOS FRESCOS

### JUGO DE MANZANA, ZANAHORIA Y APIO

Hace aproximadamente 2 tazas

Puede alternar las cantidades ya sea de zanahorias o manzana para hacer el jugo más dulce o apetitoso dependiendo de su gusto:

4 manzanas pequeñas Granny Smith  
3 zanahorias medianas cortadas  
4 tallos de apio

1. Procese las manzanas, zanahorias y apio en la Fuente de Jugos.

Mezcle bien y sirva inmediatamente.

### JUGO DE TOMATE, ZANAHORIA, APIO Y LIMA

Hace aproximadamente 3 tazas

2 tomates medianos  
1 zanahoria grande cortada  
2 tallos de apio cortados  
1 lima sin cáscara

1. Procese los tomates, zanahoria, apio y lima en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE NARANJA, ZANAHORIA Y BETABEL

Hace aproximadamente 2 tazas

2 zanahorias medianas cortadas  
3 betabeles medianos cortados  
4 naranjas, sin cáscara

1. Procese las zanahorias, betabel y naranjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE TORONJA, MANZANA Y DURAZNO

Hace aproximadamente 2½ tazas

1 manzana pequeña Delicious  
2 duraznos grandes, en mitades y sin hueso  
2 toronjas, sin cáscara

1. Procese la manzana, duraznos y toronja en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE PERA, PIÑA Y DURAZNO

Hace aproximadamente 3 tazas

½ piña pequeña, sin cáscara y en mitades  
2 duraznos, en mitades y sin hueso  
2 peras maduras pequeñas

1. Procese la piña, duraznos y peras en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - COMIENZOS FRESCOS cont

### JUGO DE FRESA, MANZANA Y PERA

Hace 3 tazas aproximadamente  
1 manzana pequeña Granny  
3 peras maduras pequeñas  
1 taza de fresas cortadas

1. Procese la manzana, peras y fresas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE MANGO, MELON Y MENTA

Hace aproximadamente 2¼ tazas  
½ melón pequeño a la mitad sin cáscara y semillas  
3 hojas de menta fresca  
1 mango a la mitad, sin hueso y cáscara

1. Procese el melón, menta y mango en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE ZANAHORIA, TOMATE, PEPINO Y PEREJIL

Hace aproximadamente 3 tazas  
3 tomates medianos  
1 pepino grande  
1 manojo grande de perejil  
3 zanahorias grandes cortadas

1. Procese los tomates, pepino, perejil y zanahorias en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE NARANJA, PAPA DULCE, APIO Y JENGIBRE

Hace aproximadamente 3 tazas  
4 tallos de apio cortados  
1 pequeña papa dulce sin cáscara y a la mitad  
1" (2.5 cm) de jengibre fresco  
4 naranjas sin cáscara

1. Procese el apio, papa dulce, jengibre y naranjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE CHIRIVÍA, PERA Y APIO

Hace aproximadamente 3 tazas  
2 chirivías cortadas  
4 tallos de apio cortados  
4 peras medianas sin el tallo

1. Procese las chirivías, apio y peras en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - SUBSTITUTOS DE VITAMINAS

### JUGO DE PIMIENTO ROJO, TOMATE Y ZANAHORIA

Hace aproximadamente 3 tazas  
2 pimientos rojos pequeños  
3 tomates medianos  
3 zanahorias cortadas  
4 tallos de perejil

1. Corte la base de los pimientos y remueva las semillas.
2. Procese los tomates, zanahorias, perejil y pimientos rojos en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE TORONJA, ZARZAMORA, Y PERA

Hace 3 tazas aproximadamente  
8 oz (250 gramos) de zarzamora  
3 peras maduras  
2 toronjas sin cáscara

1. Procese las zarzamoras, peras y toronjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE APIO, BETABEL Y MANZANA

Hace aproximadamente 2 tazas  
4 betabeles medianos cortados  
2 manzanas medianas Granny Smith  
4 tallos de apio

1. Procese el betabel, manzanas y apio en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE MIRTILO, ZARZAMORA, FRESAS Y LIMON

Hace aproximadamente 3½ tazas  
1.1 libras (500 gramos) zarzamora  
1.1 libras (500 gramos) mirtilo  
1.1 libras (500 gramos) fresas sin el tallo  
1 lima sin cáscara

1. Procese el mirtilo, zarzamoras, fresas y la lima en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO DE GERMINADO DE FRIJOL, PEPINO, APIO Y CAÑAHEJA

Hace aproximadamente 3 tazas  
1 pepino grande  
3 tallos de apio  
1 cañaheja cortada  
2½ onzas (75 gramos) germinado de frijol

1. Procese el pepino, apio, cañaheja y germinado de frijol en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

### JUGO ESPUMOSO DE NARANJA

Hace de 8-10 tazas  
1.2 libras (1 kilo) de naranjas sin cáscara

1. Procese las naranjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

(Es mejor refrigerar las naranjas antes de hacerlas jugo).

## RECETAS - COMIDAS LIQUIDAS

### SOPA FRESCA DE VEGETALES CON TALLARINES

Sirve 4

- 1 tomate pequeño
  - 1 cebolla pequeña cortada
  - 2 zanahorias
  - 1 pimiento verde, remover la base y las semillas
  - 1 cucharada de mantequilla
  - 1 cucharada de harina
  - 12½ onzas (375 ml) de caldo de vegetales
  - 15 onzas (425 gramos) frijoles enlatados
  - 1 paquete de tallarines 2-Minute
  - Pimienta fresca molida
1. Procese el tomate, cebolla, zanahorias y pimiento verde en la Fuente de Jugos.
  2. Vierta la mantequilla en un sartén mediano a fuego lento.
  3. Mezcle la harina, cocine por un minute, y revuelva constantemente.
  4. Agregue el jugo extraído, caldo de vegetales y los frijoles enlatados.
  5. Hierva, después reduzca el fuego y deje hervir por 10 minutos.
  6. Agregue los tallarines, cocine por 2 minutos o hasta que esten suaves.
- Viertalo en 4 tazones soperos, espolvoree pimienta al gusto y sirva inmediatamente.

### GAZPACHO

Sirve 4

- 4 tomates medianos
  - 4 tallos de perejil fresco
  - 1 diente de ajo grande
  - 1 cebolla pequeña cortada
  - 2 zanahorias
  - 2 tallos de apio
  - 1 pimiento rojo, remover la base y las semillas
  - 1 pepino libanés
  - 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
  - pimienta fresca molida
  - 1 taza de hielo triturado
  - 3 cucharadas de albahaca picada
1. Procese los tomates, perejil, ajo, cebolla, zanahorias, apio, pimiento rojo y pepino en la Fuente de Jugos.
  2. Agregue en vinagre y pimienta negra.
  3. Decore con hielo 4 tazones de sopa.
- Vierta el jugo extraído, espolvoree con albahaca y sirva inmediatamente.

## RECETAS - COMIDAS LIQUIDAS cont

### PASTA CON SALSA ESTILO PROVENZAL

Sirve 4

- 4 tomates
  - 2 tallos de perejil
  - 1 tallo de apio
  - 2 dientes grandes de ajo
  - 1 cebolla pequeña cortada
  - 1 pimiento rojo, remover la base y semillas
  - 1 cucharada de pasta de tomate
  - 4 onzas (120ml) de vino tinto
  - 2 cucharaditas de orégano seco
  - 1.1 libra (500 gramos) pasta cocida
  - 3 cucharadas de queso Parmesano rallado
1. Procese los tomates, perejil, apio, ajo, cebolla y pimiento rojo.
  2. Licue la pasta del tomate con el vino tinto, revuelva con el jugo extraído.
  3. Vierta en un sartén y cocine a fuego medio de 3 a 4 minutos.
  4. Agregue la pasta y zarandee hasta cubrir la pasta. Divida la mezcla en 4 tazones.
  5. Espolvoree con orégano y Queso Parmesano.
- Sirva inmediatamente.

### BEBIDA DE YOGURT DE MANGO, MELÓN Y NARANJA

- 1 mango a la mitad sin cáscara y hueso
  - ½ melón pequeño sin cáscara y semillas partido en 2 partes iguales
  - 5 naranjas sin cáscara
  - 3 cucharadas de yogurt natural
1. Procese el mango, melón y naranjas en la Fuente de Jugos.
  2. Vierta rápidamente en tazón grande el yogurt.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - BEBIDAS REFRESCANTES

### BEBIDA REFRESCANTE DE CHABACANO Y PERA CHISPEANTE

Sirve 4

4 chabacanos grandes en mitades y sin hueso  
3 peras grandes  
8 onzas (250 ml) agua mineral  
1 taza de hielo triturado

1. Procesar los chabacanos y peras en la Fuente de Jugos.
2. Agregar el hielo en 4 vasos altos.
3. Divida el jugo extraído entre los vasos.
4. Agregue agua mineral y mezcle.

Sirva inmediatamente.

### RASPADO DE FRESA, MELÓN Y FRUTA DE LA PASIÓN

Sirve 4

½ melón sin cáscara y semillas dividido en 2 porciones iguales  
8 onzas (250 gramos) de fresas sin el tallo  
pulpa de 2 frutas de la pasión  
1 taza de hielo triturado

1. Procese el melón y fresas en la Fuente de Jugos.
2. Agregue la pulpa de la fruta de la pasión
3. Agregue hielo en 4 vasos, vierta por encima del jugo y mezcle bien todo.

Sirva inmediatamente.

### MEZCLA TROPICAL

Sirve 4

2 mangos a la mitad sin cáscara y hueso  
3 kiwi sin cáscara  
½ piña pequeña sin cáscara y a la mitad  
½ taza de hojas de menta  
1 taza de hielo triturado

1. Procese los mangos, kiwi, piña y la menta en Fuente de Jugos.
2. Agregue hielo en 4 vasos, vierta por encima del jugo y mezcle bien todo.

Sirva inmediatamente.

### BEBIDA REFRESCANTE DE MENTA, TOMATE, NECTARINA Y FRUTA DE LA PASIÓN

Sirve 4

6 tomates  
2 nectarinas  
½ taza de hojas frescas  
pulpa de 4 frutas de la pasión  
1 taza de hielo triturado

1. Procesar los tomates, nectarinas y hojas de menta en la Fuente de Jugos.
2. Agregar la pulpa de la fruta de la pasión.
3. Agregar en 4 vasos, vertir por encima del jugo y mezcle bien todo.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - BEBIDAS REFRESCANTES cont

### BEBIDA HELADA DE CILANTRO, PEPINO, PIÑA Y HIELO

Sirve 4

½ piña pequeña sin cáscara y a la mitad  
2 pepinos  
½ taza de hojas de cilantro fresco  
1 taza de hielo triturado

1. Procesar la piña, pepinos y cilantro en la Fuente de Jugos.
2. Agregue hielo en 4 vasos, vierta encima del jugo y mezcle todo bien.

Sirva inmediatamente.

### RASPADO DE APIO, PERA Y RÁBANO

Sirve 4

3 peras medianas  
4 rábanos cortados  
3 tallos de apio  
1 taza de hielo triturado

1. Procese las peras, rábanos y apio en la Fuente de Jugos.
2. Agregue hielo en 4 vasos, vierta encima del jugo y mezcle todo bien.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - BEBIDAS CON ALCOHOL

### PIÑA COLADA CON COCO

Sirve 4

½ coco sin cáscara y en cuartos

½ piña sin cáscara y en cuartos

3 cucharadas de licor Malibu

16 onzas (500ml) de agua de soda

1 taza de hielo triturado

1. Procese el coco y la piña en la Fuente de Jugos.

2. Agregue el licor y el agua.

3. Agregue hielo en 4 vasos altos, vierta por encima del jugo y mezcle bien todo.

Sirva inmediatamente.

### SUEÑO DE MELON

Sirve 4

1 melón honeydew en cuartos sin cáscara y semillas

3 cucharadas de licor Midori

16 onzas (500ml) de agua de soda

1 taza de hielo triturado

1. Procese el melón honeydew en la Fuente de Jugos.

2. Agregue el licor y el agua de soda.

3. Agregue el hielo en 4 vasos altos, vierta por encima del jugo y mezcle todo bien.

Sirva inmediatamente.

### BLOODY MARY

Sirve 4

4 tomates medianos

2 tallos de apio

1 pimiento rojo grande, remover la base y semillas

2½ onzas (45ml) de Vodka

1 taza de hielo triturado

1. Procese los tomates, apio y pimiento rojo en la Fuente de Jugos.

2. Agregar la Vodka. Agregue en 4 vasos el hielo, vierta por encima de la mezcla de tomate y mezcle todo bien.

Sirva inmediatamente.

### REFRESCO DE DURAZNO, MENTA Y HIERBABUENA

Sirve 4

6 duraznos a la mitad sin hueso

½ taza de hojas frescas de menta

2 cucharadas de Crema de Menta

2 cucharaditas de azúcar

½ taza de hielo triturado

16 onzas (500ml) de agua mineral

1. Procese los duraznos y las hojas de menta en la Fuente de Jugos.

2. Vierta la Crema de Menta y azúcar.

3. Agregar el hielo en 4 vasos, vierta por encima de la mezcla de durazno y combine todo.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - BEBIDAS ENERGÉTICAS

### BEBIDA ENERGÉTICA DE UVA, KIWI Y BAYAS

Sirve 6

Las uvas contienen potasio y hierro, dando restablecimiento después de un día extenuante.

1.1lb (500 gramos) de uvas verdes sin semillas y racimos.

2 kiwi sin cáscara

8 onzas (250 gramos) fresas sin tallo

16 onzas (500 gramos) leche descremada

2 cucharadas de polvo de proteína

½ taza de hielo triturado

1. Procese las uvas, kiwi y fresas en la Fuente de Jugos.

2. Mezcle la leche, el polvo de proteína y el hielo triturado.

Sirva inmediatamente.

### BEBIDA CHISPEANTE DE PERA, CHABACANO, Y MANZANA

Sirve 4

4 chabacanos grandes a la mitad y sin hueso

4 manzanas pequeñas

3 peras medianas

8 onzas (250ml) de agua mineral

½ taza de hielo triturado

1. Procese los chabacanos, manzanas y peras en la Fuente de Jugos.

2. Agregar el agua mineral y el hielo.

Sirva inmediatamente.

### BEBIDA DE NARANJA, BETABEL Y ZANAHORIA

Sirve 4

8 zanahorias

3 betabeles chicos cortados

¼ taza de hojas de menta fresca

4 naranjas sin cáscara

1. Procese las zanahorias, betabeles, hojas de menta y naranjas en La Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

## RECETAS - FIBRAS FAVORITAS

En lugar de tirar la fibra de las frutas y vegetales que uso para el jugo, las siguientes recetas son para usar la pulpa.

### FLAN DE QUESO FETA, ZANAHORIA Y CALABAZA

Sirve 6

- 8 hojas de pasta fila
- 2 onzas (60 gramos) mantequilla derretida
- 1 puerro finamente rebanado
- 1 taza de pulpa de calabaza
- 1 taza de pulpa de zanahoria
- 8 onzas (250 gramos) de queso feta en grumos
- 3 huevos
- 1 clara de huevo
- 4 onzas (120ml) de leche
- 2 cucharadas de cáscara de naranja
- 3 cucharadas de perejil fresco cortado

1. Unte las hojas de fila con mantequilla entre ellas. Coloque la fila en un molde delgado de 25cms, póngalas en la base y en los lados. Corte la fila a 1.5cms de alto.
3. Combine el puerro, calabaza, zanahoria, queso feta, huevos, clara de huevo, leche, cáscara de naranja y el perejil. Coloque en un molde de repostería y hornee a 350° F (180°C) de 25-30 minutos o hasta que este dorado y sirva.

### SOPA DE VEGETAL CON TOCINO

Sirve 4

- 3 cucharaditas de mantequilla
- 1 cebolla finamente picada
- 1 jamón con hueso
- 12 onzas (350 gramos) pulpa de betabel colada y reserva de jugo
- 2 onzas (60 gramos) pulpa de papa colada y reserva de jugo
- 2 onzas (60 gramos) pulpa de tomate colada y reserva de jugo
- 4 onzas (120 gramos) pulpa de repollo colada y reserva de jugo
- 2 onzas de pulpa de repollo, colar y reservar el jugo
- el jugo de todas las pulpas y agua para hacer hasta 2.1 cts. (2 litros)
- 4 tiras de tocino picadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ taza de crema agria

1. Derrita la mantequilla en un sartén grande, cocine la cebolla a fuego medio de 2-3 minutos o hasta que se dore. Agregue el jamón, agregue la pulpa del betabel, la pulpa de la papa, la pulpa de la zanahoria, la pulpa del repollo, la reserva de los jugos y agua, tocino y jugo de limón. Deje hervir, reduzca el fuego y hierva de 30-40 minutos.
2. Remueva el jamón, quite el hueso, corte finamente el jamón y agréguelo nuevamente al sartén.

Sirva con crema.

## RECETAS - FIBRAS FAVORITAS cont

### STRUDELS DE APIO, ZANAHORIA Y MANZANA

Hace 8

- 1 onza (30 gramos) mantequilla
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 4½ tazas de pulpa de zanahoria, manzana, y apio colado (ver la receta del jugo en la página 23)
- 8 onzas (250 gramos) de queso cottage
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 1 huevo batido
- 12 hojas de pasta fila
- 2 onzas (60 gramos) mantequilla derretida
- 1 taza de queso fresco rallado Parmesano

1. Derrita la mantequilla en un sartén, agregue la cebolla y cocine de 2-3 minutos, o hasta que este blando, sazonar al gusto. Combine la cebolla, la pulpa de zanahoria, manzana y apio, queso cottage, menta y el huevo en un tazón, mezcle bien.
2. Corte la fila a la mitad, haga camas de 3 hojas, cubra la fila restante en un molde de repostería con papel anti-grasa, y luego con una toalla húmeda para prevenir que se seque. Unte 1 hoja de fila con mantequilla extra, espolvoree con queso Parmesano, coloque encima otra hoja de fila, unte con mantequilla y espolvoree con más queso. Repita el proceso hasta la última hoja.
3. Vierta cucharadas de la mezcla de zanahoria al final de la pasta, doble a los lados y enrolle como el rollo Suizo. Repita el procedimiento con las hojas y mezcla restante. Coloque en un molde engrasado y cocine a 400°F (200°C) de 20-25 minutos o hasta que se dore.

### PANECILLOS DE CHIRIVIA Y POLENTA DE HIERBAS

Hace 6

- 2 tazas de pulpa de chirivía colada
- 2 onzas (60ml) tazas de leche
- 2 claras y 2 yemas
- ¼ taza de polenta (harina de maíz)
- ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 1 cucharadita de sazónador Cajun
- 1 pimienta roja pequeño finamente picado
- 1 cucharadita de aceite

1. Combine la pulpa de la chirivía, leche, yemas de huevo, harina, polenta, tomillo, romero, sazónador Cajun y el pimienta roja en un tazón grande. Bata las claras de huevos a punto de turrón, y envuelva a la mezcla.
  2. Caliente el aceite en un sartén grande, deje caer cucharadas de la mezcla en el sartén. Cocine por 1 minuto cada lado hasta que se doren.
- Sirva inmediatamente.

## RECETAS - FIBRAS FAVORITAS cont

### PASTEL DE CARNE

Sirve 6-8

- 1.1 libras (500 gramos) carne molida sin grasa
- 1.1 libras (500 gramos) salchicha
- 2 cebollas finamente picadas
- ½ taza de pulpa de zanahoria colada
- ½ taza de pulpa de tomate colada
- 2 cucharaditas de polvo curry
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 huevo ligeramente batido
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de caldo de res
- pimienta fresca negra molida
- 2 cucharadas de almendras en rodajas

#### GLASEADO DE TOMATE

- ½ taza de caldo de res
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de café instantáneo
- 3 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1½ cucharada de vinagre
- 1½ taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 4 onzas (120 gramos) mantequilla

1. Coloque la carne, salchicha desmenuzada, cebollas, pulpa de zanahoria, pulpa de papa, polvo de curry, perejil, huevo, leche evaporada, caldo y pimienta negra en un tazón, mezcle y combine. Presione la mezcla en un molde ligeramente engrasado 4" x 8" (11cm x 21cm). Vierta el glaseado en el pastel de carne, espolvoree con almendras y hornear a 350°F (180°C), bañando siempre con el glaseado por 40 minutos.
2. Para hacer el glaseado, vierta el caldo, salsa de tomate, azúcar y mantequilla en un sartén y hierva a fuego mediano. Baje el fuego, hierva, y mueva frecuentemente por 8 ó 10 minutos o hasta que el glaseado este ligeramente espeso.

## RECETAS - FIBRAS FAVORITAS cont

### PASTEL DE ZANAHORIA

- 1¾ taza de harina
- 2 cucharaditas de royal
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de cardamomo
- ½ taza de cacahuates picados
- ½ taza de pasas
- ½ taza de azúcar morena de paquete
- 1½ taza de pulpa de zanahoria
- ½ taza de aceite
- 2 huevos ligeramente batidos
- ¼ taza de crema agria

1. Engrase un molde de 10" x 6" (25cm x 15cm). Coloque la harina y royal en un tazón grande, agregue la nuez, canela, cardamomo, cacahuates, pasas, azúcar moreno y la pulpa de la zanahoria, y mezcle todo. Agregue los huevos, aceite y crema agria. Bata con una batidora eléctrica, usando la velocidad mediana hasta que la mezcla este consistente. Vierta en el molde.
2. Hornear a 350°F (180°C) por 1 hora o hasta que el pastel esté listo.

Saque del horno, deje enfriar por 5 minutos antes de colocarlo en una panera.





## NOTAS

## NOTAS